

民间大厨 亮绝活

本期大厨: 孙丽

上汤娃娃菜

主料:娃娃菜、皮蛋、咸鸭蛋、海米。

辅料:食用油、盐、料酒、大蒜、枸杞。

做法:1.准备好材料:娃娃菜1棵,皮蛋1个,咸鸭蛋1个,海米1把。

2.海米提前用温水加料酒浸泡一下,加适量料酒可去腥味,把浸泡好的海米洗净,沥干水分备用;皮蛋洗净后剥去蛋壳,然后切成小块,咸鸭蛋同样洗净后去壳再切成小块,盛入碗中备用(图一);娃娃菜清洗干净,去掉外面的老叶和根部,对半切开,再切成小块备用(图二)。

3.锅中倒入适量油,放入大蒜煸出香味,把海米放入锅中,一起炒出香味后加入咸鸭蛋,煸炒至咸蛋黄起沙出油,再把皮蛋放入锅中翻炒,然后加入适量开水,大火煮至汤汁发白,加入适量盐调味(图三)。

4.把准备好的娃娃菜放入锅中,煮至变软,最后撒上些枸杞,煮开后关火,汤汁浓郁、味道鲜美的汤就做好了(图四)。这道上汤娃娃菜一点也不油腻,老少皆宜,非常适合春天吃。

孙丽/文



图一



图二



图三



图四

居家备忘

过期药。很多人简单地认为,药品过期只会导致药效降低,这种看法是不正确的。使用过期药品不但会延误治病救人,因其化学成分改变,可能分解出一些有害杂质,比如磺胺类、青霉素类的药品,服用过期药后有可能会引发过敏甚至休克。首都医科大学附属北京天坛医院药学部专家建议,每3~6个月,就要对家里的药品进行一次排查。当药品的外观、气味、颜色发生改变时,就不要再

服用了。应放入社区废弃药品回收箱,由监管部门组织专业机构进行无害化处理。

过期喷雾剂。北京通州区消防救援支队祁兴龙介绍:“生活中,喷雾压力罐非常常见,用着方便的它们不但‘娇气’,使用和储存不当,尤其是过期后,还会成为家庭安全的隐患。”祁兴龙进一步解释,喷雾剂的金属罐本身就是压力罐。其中大多数罐内充装了含有丁烷类等可燃压缩气体。所以,在家庭使

用时,一定要控制数量,储存一两罐备用足矣。如果压力罐没有避光、防潮保存,外壳很有可能锈蚀剥落。生锈后,罐体的储压能力会下降,若持续破损到一定程度,压力罐内的可燃气体可能发生泄漏,在空气中达到一定浓度后,遇到明火很容易引发火灾。发胶、杀虫喷雾罐等,即使已经用完的空瓶内也有很大的压力,同样存在风险隐患。

过期小家电。中国家电协

会2020年发布的《家用电器安全使用年限》中明确写明,空调、冰箱安全使用年限为10年,洗衣机、热水器安全使用年限为8年。家用小电器若保存得当,安全使用寿命为5~8年,像加热类小电器,一般超过5年就不建议继续使用了。电器内部元器件多为易损物,要注意防潮保存。超过安全使用期后,电器部件的绝缘性、可靠性、稳定性都会下降,很有可能没有任何预兆地发生危险。

师悦/文

家中这些“危险品”该扔了

妙招分享

四招清理地上的头发

打扫卫生时,发现家中到处是掉落的头发,让人颇为头疼。不仅日常打扫时难清理,洗澡后还可能堵塞下水道口。不妨试试以下几个方法,帮你快速扫净散落在各处的头发。

1.钢丝球。钢丝球可以将毛发等污垢缠附在一起,所以,不用了的钢丝球不要轻易扔掉,可以留下来清理地上的头发。只要用它在地上滚一滚,就能轻松地将头发带起来。

2.旧丝袜。家里如果有不穿的旧丝袜,保洁时可以派上用场。用旧丝袜把地漏最外层的盖子包住,如果有头发掉落时,拿起盖子,把包裹的丝袜解开,就能把附在上面的头发带走,避免头发被冲进下水道,造成堵塞。

3.塑料袋。如果没有旧丝袜,塑料袋也能帮你扫净掉落的头发。用塑料袋包在扫把上打扫,头发就会因为静电吸附到塑料袋上。

4.粘毛器。除了地板上,头发还可能掉落在沙发上、床上、衣服上,此时可以用粘毛器滚一滚,就能把头发粘起来,既简单又方便。

杨肖/文

发硬的西红柿别放冰箱

果蔬买回家后,很多人会第一时间把它们放进冰箱,但是,硬邦邦的西红柿这么储存并没啥好处。

为了方便运输,西红柿往往没有完全熟透就被采摘下来,其手感较硬、口感也不好,此时放进冰箱,乙烯(可以调控植物的生长和成熟进程)的活性被抑制,风味物质就不能合成了。一般来说,温度高于12℃更有利于乙烯的释放和风味物质的生成。

事实上,西红柿是一种比较怕冷的果蔬。研究发现,与室温(20℃)相比,



在冰箱里(5℃)储存4天后,西红柿的成熟香气、甜味、风味和酸味都明显较低。还有研究显示,在低于13℃的贮藏温度下,西红柿会受到冷害,症状包括不成熟/部分成熟、果实软化、风味降低和表面点蚀。西红柿有一层致密的表皮,在一定程度上能抵御细菌的侵袭,所以,不放冰箱也不容易变质。但如果切开了,就很容易被细菌污染,从安全的角度考虑,应用保鲜膜封起来再放进冰箱。

卢大平/文

老年人更要细嚼慢咽

有调查显示,老年人群所患疾病中,排在首位的便是消化系统疾病,这不仅与“吃什么”密切相关,还与“吃得过快”的饮食方式有关。为此,我国膳食指南指出,老年人吃饭更应细嚼慢咽,并介绍了细嚼慢咽的诸多好处。

1.人到老年,唾液、胃液、胰液和胆汁等消化液的分泌减少,加上牙齿不好,容易发生食欲下降、消化不良等情况。通过牙齿细细咀嚼,可以将食物嚼细磨碎,促进食物更好地消化,减轻胃肠负担,更好地吸收营养物质。

2.充分细嚼可以促进唾液分泌,充分发挥唾液内溶菌酶的杀菌作用,起到局部清洁和免疫保护功能。

3.防止因咀嚼吞咽过快,使食物

误入气管,造成呛咳。对于有吞咽障碍的老年人来说,进食时更要细嚼慢咽。此类老人可将食物切小切碎、延长烹调时间,如将坚果、杂粮等坚硬食物碾成粉末或细小颗粒,将质地较硬的水果或蔬菜榨汁,使食物更好下咽。

4.老年人味觉的敏感性显著下降,细嚼慢咽可以帮助味觉器官充分发挥作用,提高味觉感受。

5.慢慢吃饭可以让咀嚼肌得到更多的锻炼,不仅有助于刺激胃肠道消化液的分泌,还可维护全身健康。有研究显示,咀嚼运动可以增加脑组织氧合作用并增加区域脑血流量,对维护脑功能有积极意义。

于冬梅/文